

RICETTE

SPUNTINO AL GRANA PADANO DOP



Tempo di preparazione: 5 minuti

Tempo di cottura: -

Difficoltà: Facile

Ingredienti per 4 persone

- 100 g di Grana Padano DOP
- 4 pere
- 4 gherigli di noce
- 4 cucchiaini di miele (20 g)

Preparazione della ricetta

Sbucciate e dividete a metà le pere, svuotandole della parte interna, dove verserete un cucchiaino di miele e una noce sbriciolata. Disponetele sui piatti, accompagnandole con alcune scaglie di Grana Padano DOP.

Gli alimenti della ricetta apportano i seguenti nutrienti

[Carboidrati](#), [proteine](#) e [grassi](#), (macronutrienti) che apportano calorie; [vitamine](#) e [minerali](#), (micronutrienti) che

non forniscono calorie ma svolgono importanti funzioni per l'organismo.

Valori nutrizionali della ricetta		
	Valori nutrizionali per 4 persone	Valori nutrizionali per 1 persona
calorie Kcal	688	172
Macronutrienti		
carboidrati	48 g	12 g
proteine	36 g	9 g
grassi totali	40 g	10 g
di cui saturi	20 g	5 g
di cui monoinsaturi	8 g	2 g
di cui polinsaturi	8 g	2 g
Micronutrienti		
calcio	1224 mg	306 mg
vitamina C	16 mg	4 mg
vitamina A	224 mcg	56 mcg
fibre	16 g	4 g
colesterolo	108 mg	27 mg

Equilibrio giornaliero e apporto nutrizionale della ricetta

I macronutrienti devono essere presenti ad ogni pasto e apportare una quantità di calorie in [equilibrio tra loro](#) tra tutti i pasti della giornata. Prendendo come esempio un'alimentazione che richieda 2100 Kcal, nell'intera giornata è opportuno assumere: 325 g di carboidrati, 89 g di proteine e 59 g di grassi.

Il grafico che segue illustra l'apporto di calorie da macronutrienti della ricetta ai fini del raggiungimento dell'equilibrio giornaliero raccomandato: nella prima colonna (verde) è riportata la razione percentuale giornaliera consigliata di Kcal da macronutrienti (58% di carboidrati, 16% di proteine e 26% di grassi); nella seconda colonna (rossa) è riportata la percentuale di Kcal da macronutrienti apportati dalla ricetta per singola porzione, calcolata su una dieta da 2100 Kcal.



Consigli nutrizionali

Rispetto all'equilibrio di calorie da macronutrienti, questa ricetta presenta una quantità superiore di grassi e una inferiore di carboidrati, per cui è ideale per completare un pranzo a base di un primo piatto condito con verdure, ma può essere consumato anche merenda, ricordando che l'equilibrio di calorie da macronutrienti può essere raggiunto anche giornalmente, sommando tutti i macronutrienti degli alimenti consumati nella giornata.

Questo piatto presenta un buon apporto di fibra e calcio (circa il 30% dei livelli di assunzione giornalieri raccomandati), contenuto soprattutto nel Grana Padano, oltre che discrete dosi di vitamine A e C. È adatto anche ai bambini dai 3 anni in su, sostituendo ad esempio il caffè col latte scremato, e può essere adattato al loro fabbisogno calorico secondo la tabella che segue.

<i>Fabbisogno energetico in età pediatrica per ogni chilo di peso</i>		
Età	Peso (valore medio)	Kcal/kg (valore medio)
3 anni	16	85
da 4 a 6 anni	21	73
da 7 a 9 anni	30	61
da 10 a 12 anni	42	55
da 13 a 15 anni	56	48
da 16 a 17 anni	62	46

I dati della tabella soprastante si basano su un calcolo mediano del fabbisogno calorico di bambini e bambine per ogni Kg di peso corporeo. Le calorie che un bambino deve assumere ogni giorno possono essere superiori o inferiori a seconda della quantità di attività fisica praticata e possono subire variazioni in base alle indicazioni del pediatra.

Autori

Dietetica e nutrizione: Dott.ssa Marzia Formigatti - Dott.ssa Carolina Poli

Gastronomia e stylist: Dott.ssa Margherita Fiorentino

